

読み手の自己効力感と読解水準との関係

大 関 嘉 成 幼児教育科

(2010年10月1日受理)

【 要 約 】

本研究の目的は、モチベーションの向上に関する内容が記された文章の読み取りにおいて、読み手の自己効力感の差異が、その読解に及ぼす影響を検討することであった。今回、読解水準に関して、統語論的レベル、意味論的レベル、実用論的レベルの3水準を採用し、それを測定するための課題を設定した。そして、短大生113名を対象とし、自己効力感の高低と受容程度・読解水準との関係を調査した。結果として、自己効力感の高低とその読解水準には関連がみられなかった。しかし、受容程度には自己効力感が反映されることが示唆された。

I. 問 題

普段、我々が読解を試みる文章は、新聞紙面の事実報道や書き手の見解が示された社説欄、単行本の小説、ビジネス書に専門書、さらにはインターネットのブログの記事等、多岐にわたる。そうした中にはもちろん、書き手が自己の主観的主張を展開するために著した文章も含まれ、その読み取りにおいては、書き手の主張を理解することに重きが置かれることになる。

さて、科学的事実や社会的事実が記載された文章の読み取りにおいては、読み手の既有知識や意見がそれを妨害することが報告されている。

工藤¹⁾は、ヒマワリの生態に関する俗説である回転説(「ヒマワリの花は太陽の動きを追って回る」という既有知識を取り上げ、「東を向いて開くヒマワリの花」(瀧本 敦, 1986, 「ヒマワリはなぜ東を向くか」中公新書)をテキストとして、その読み取りに「信念依存型誤読」(Belief-Dependent Misreading、以下、BDMと略記)がどのように生起するかを検討した。そこでは、「統語論的レベル」、「意味論的レベル」、「実用論的レベル」の3種の「読解レベル」が想定され、その検討が行われたわけであるが、全てのレベルにおいてBDMが出現し、特に実用論的レベルにおいて、最も高い頻度でBDMが出現することが明らかにされた。

また、舩田²⁾は、「夫婦別姓法案」について解説したテキストを使用し、それに関する既有知識の正誤だけではなく、当該文章内容に対する読み手の意見がその読解にどのような影響を及ぼすのかを、「再生的問題解決」の課題と「生産的問題解決」の課題を設置して、検討した。その結果、読み手が当該文章の内容に関する知識をもっておらず、かつ批判的であることが、新しい知識の獲得を阻害してしまう可能性が示された。

以上のように、科学的事実や社会的事実が記載された文章の読み取りにおいては、読み手の既有知識や意見がそこに影響を及ぼすことが確認できるが、冒頭で述べたような、書き手の主張が展開された文章の読み取りにおいては、読み手の既有知識や意見はそこに影響を及ぼすのだろうか。この場合、それは既有知識というよりも、読み手の考え方や信条、信念等と表現する方が適切かもしれない。

そこで大関^{3), 4)}は、書き手のジェンダーに関する主張が記されたテキストを用いて、読み手の性差観の差異がその読み取りに与える影響を調査している。そこでは、工藤^{2), 3)}で設定された、「統語論的レベル」、「意味論的レベル」、「実用論的レベル」の3つの読解水準が採用された。結果として、テキストの内容を支持する性差観を保持する読み手は、より深い読解水準に到達することが示唆された。

なおここに、それぞれの読解水準に関して工藤⁵⁾が述べるところを引用しておく。『統語論』的レベルとは、主として、文を構成する語の形式的関係あるいは、文章を単位にした場合の文およびパラグラフの形式的関係を理解することによって達成できるレベルである。これには、特定の語の他の語による定義の理解から、語の主従関係の理解、文どうしの結合関係の理解、さらに文章全体の論理構造の把握まで含まれる。また、『意味論』的レベルとは、語や文および文章とそれが指し示している具体的事象の関係を理解することで達成できるレベルである。これには、個々の語や文の指示対象の理解から、文章全体の具体的含意の理解まで含まれる。『実用論』的レベルとは、語や文および文章が指し示している意味内容と自らの知識・信念との関係を理解しているレベルである。ここでは、読み取っ

た文章内容によって、自らの既有知識・信念および行動（判断・推理など）が影響される。」

大関^{3), 4)}では、書き手の主張としてはジェンダー、読み手の特性としては性差観を取り上げ、その読解水準にみられる様相を調査しているが、トピックの異なる書き手の主張や読み手の特性等でも、同様の結果が得られるのだろうか。

そこで、本研究では、大関^{3), 4)}とは異なるトピックで、かつ同様に科学的法則や社会的制度のような事実ではなく、主に書き手の主張が記述されたテキストを取り上げ、読み手の特性が、その読み取りに与える影響を検討することとする。今回、先行研究と同様の結果が得られれば、文章の主張の読み取りにおける読み手の特性の影響を一般化していくための、一つの示唆が得られることとなるだろう。

なお、本研究においても、工藤^{1), 5)}による、「統語論的レベル」、「意味論的レベル」、「実用論的レベル」の3つの読解水準を採用する。そして、「統語論的レベル」より「実用論的レベル」に読解水準が進めば進むほど、知識は統合され、その知識操作・制御が可能になっていくことから、その理解はより深まっていると考えられるため、本稿においても、「統語論的レベル」より「実用論的レベル」の読解水準を、より深い水準として記述することにする。また、読解水準の測定に付随して、テキスト内容に対する受容の程度を調査することとする。

以上を踏まえ、本研究の目的と仮説を以下に記す。

II. 目的と仮説

本研究の目的は、書き手の主張が主として記されたテキストの読み取りにおいて、読み手の特性の差異が、その読解水準に及ぼす影響を、新たなトピックを用いて検討することである。

そして、仮説は次のようになる。

読み手の特性が、テキストの内容を支持する方向にある場合、その読み手はより深い読解水準に到達できるだろう。

III. 方法

1. 被験者

U短期大学1年次学生計113名（男性13名、女性100名）が被験者となった。彼らは全員、今回採用したテキストを未読であった。

2. 手続き・概要

研究のための調査は、2010年9月の授業内において、質問紙法により行われた。その回答に要する時間は約20分であった。

実験は、事前質問（質問1）、テキストの読み取り、そして事後質問（質問2～4）計3課題の3セッションからなり、連続して行われた。

事前質問は、後述する成田ら⁶⁾の特性的自己効力感尺度であり、続くテキストは、その読み取り中に、指定した部分ごとに受容度を評定するようになっていた。そして、事後質問には読み手の読解水準を測定するために、計3つの課題が設けられた。分析に際し被験者は、特性的自己効力感尺度に基づき分類された。

3. 質問紙

(1)構成

まず、学籍番号と性別（「男性・女性」のどちらかに○をつけるようになっている）を記入する欄を設けた。そして以下、**質問1**、**テキスト**、**質問2**、**質問3**、**質問4**と続く。なおこれ以降は、**質問1**を特性的自己効力感尺度、**質問2**をテストA、**質問3**をテストB、**質問4**をテストCとそれぞれ記述することとし、それぞれの役割や設置目的、さらには先んじて分析の際の得点化の方法を次から述べる。

(2)特性的自己効力感尺度

本研究では、読み手の特性として、Bandura⁷⁾によるSelf-efficacyを取り上げることとし、その測定には、成田ら⁶⁾による特性的自己効力感尺度を使用することとした。各項目の評定は、「⑤そう思う・④まあそう思う・③どちらともいえない・②あまりそう思わない・①そう思わない」の5件法で行い、分析の際には、その各項目の「⑤」～「①」の評定値に各5～1点をあて、逆転項目をそれぞれ換算した上で、その合計を自己効力得点とした。この自己効力得点は、計23～115点間で導かれ、被験者を分類する際の指標となった。

この自己効力得点が高いほど、碎いて表現すれば、何らかの状況でとるべき行動を上手に遂行できるという自信がある、と言える。

(3)テキスト（Appendix参照）

テキストには、web上のHPに公開されている文章「目標設定し挑戦を楽しむ」（URL:<http://www.motivation-up.com/up/mokuhyou.html>）を採用した（1459字）。その内容は、モチベーションをあげそれを維持する方法は、目標を達成することこそ意味を見出し、爽快感を得るために実際に達成できる目標を設定しながら、チャレンジと達成を繰り返せる状態にしておくことである、というものである。そしてその結果、何事に対しても結果を出せる体質に生まれ変わる可能性がある、とも述べている。

テキストの後半にはドーパミンに関する記述が含まれ、何よりその主張が、自己効力に影響を及ぼす

と言われる遂行行動の達成に基づくものであろうことを踏まえると、本研究が用いるべき書き手の主観的主張が記述された文章とは一見言い難い。しかし、その理論的背景は一切明記されておらず、「達成できる目標を立て、その挑戦を楽しんで実際に達成していけば、モチベーションは維持される」という程度の記述にとどまっていることから、その知識を有しない読み手が内容の正誤を判断するには至らないだろう。よって、それは事実としてではなく、書き手の主観的主張として読み手が受け止めることが想定されるため、本研究のテキストとして十分耐えうるものであると考えられる。

さて今回は、自己効力得点が高いほど、その特性として、行動することに対する自信があると考えられることから、自己効力得点が高い者は、テキストの内容がその特性に概ね一致してくるものと考えられる。

なおテキストは、内容をよく理解するまで繰り返し読むよう教示した。

さらに、このテキスト読解中にも課題を設け、特定の文章部分に関して、被験者にその受容度の評価を行わせている。その文章部分とは書き手の主張が記述されているテキストの各部分、計5箇所（Appendix, TABLE 5 参照）であり、そこにはアンダーラインが引かれ、そのアンダーライン部分の内容に対して、「受容できる」か「どちらでもない」か「受容できない」かをそれぞれ、「○」、「△」、「×」の記号で、読解中その都度ごとに評価させた。その評価の際は、アンダーライン部分の前後もよく読んで評価するよう教示した。

分析の際には、その各部分の「○」・「△」・「×」の評価に各2・1・0点をあて、その合計を受容得点とした。するとその受容得点は、計0～10点間で導かれ、受容得点が高いほどテキストの内容に対して受容的であり、逆に低いほど批判的であると言える。そして、自己効力得点との関係を確認することとした。

(4)読解水準を測定する課題（Appendix, TABLE 6 参照）

テキストの読み取り後に、その読解水準を測定するための3課題を設置した。これらいずれの課題に回答する際も、テキストは読み直さないよう教示した。

①テストAについて

テストAは、統語論的レベルの読解の達成度を測定するために設定された課題である。これに関して工藤⁵⁾は、「文章の構成要素の形式的関係を

問うものが考えられる」としている。そこで本研究では、テキストから抜粋した文章内容あるいはそれを虚偽的に改変したものをほぼ前件と後件を有する命題の形式（「pならばqである。」）で表現し、その命題の正誤判断を問う課題として作成の上、使用した。作成された全7命題項目とその正答：

【正 or 誤】はAppendix, TABLE 6 に示されている。得られた回答は正答と照合され、合致した場合ごとに1点が加算され、計0～7点間で得点化がなされた。

②テストBについて

テストBは、意味論的レベルの読解の達成度を測定するために設定された課題である。これに関して工藤は、文章の意味内容の理解がそれに基づく正しい予想をするための必要条件であることを踏まえ、文章には直接記述されていない事項を文章内容に基づいて予想させるものが考えられるとしている。そこで本研究では、「達成した時の爽快感を得る」ための目標をテキストに準拠して考えさせるため、実験者が作成した10の目標の中から、それに対応する目標を選択させることとした。テキストに準拠して目標を立てることができていれば、それに類する項目を選択できるはずである。なお、この正答もAppendix, TABLE 6 に示されている。採点にあたっては、適切な回答1つにつき1点とし、不適切な回答1つにつき1点減点とした。全10項目中、正答は6項目であることから、マイナスになった場合も0点とみなすこととして、この得点は計0～6点で導かれることとなった。ただし、目標の困難さというものは、個人間でばらつきがあることが考えられることから、実験者が正答になりうるだろうと想定して作成した目標項目も、それに反して回答される可能性がある。そこで、この得点は平均を算出して、相対的な比較により分析することとした。

③テストCについて

テストCは、実用論的レベルの読解の達成度を測定するために設定された課題である。これに関して工藤は、文章内容と矛盾する既有知識と読解した文章内容というあらたな項が付け加わるといった既有知識の変化が生じた上で、文章内容と既有知識との関係をその課題への回答に反映させることを要求するものを挙げている。こういった特定の言語行動を要求する課題は、工藤⁸⁾によって「誤前提課題」としてまとめられている。工藤によれば、「誤前提課題」とは、「学習材料の内容と矛盾する誤った前提にもとづく質問に対して答

えるよう、学習者に求める形式の課題」である。また、その課題に正しく回答するためには、「新しく得られた知識によって推論過程そのものを制御し、新しい推論の方向性を生み出しうる水準に到達していなければならない」とも述べている。

本研究でも、上述の言語行動を要求するために、テキストの主張内容と反する前提に基づく質問に対して答えるよう読み手に求める形式を採った。大関³⁾ではこれを「反意前提課題」と命名している。すると今回、テストCは反意前提課題となり、それは達成困難な高い目標に挑むことが、モチベーションの維持につながる、という前提に基づく質問に対して答えるような課題であれば、課題の条件は満たされることになる。

反意前提課題では、テキスト内容に読み手の特性が一致しない方向にある場合、テキストで述べられた主張は、その回答に表出してこないことが考えられる。一方、テキスト内容に読み手の信念が一致する方向の場合、テキストの主張がその回答に表出することが考えられる。したがって、このテストCの正答は、テキストで述べられている主張（「達成できる目標を立て、その挑戦を楽しんで実際に達成していけば、モチベーションは維持される」）をその回答に含めているものとする。

4. 作業仮説

以上を踏まえ、ここに仮説を踏まえた作業仮説を記すことにする。

①自己効力得点が高い被験者においては、テストAからテストCの課題に進むにしたがって、それが低い被験者より、より多くの正答が見られるだろう。

また、今回は副次的に、読み手の特性とテキスト内容への受容度の関連を確認することから、次の作業仮説も加える。

②自己効力得点が高い被験者においては、それが低い被験者より、受容得点が高くなるだろう。

IV. 結 果

1. 被験者の分類

まず、欠損値のあるものを分析対象から除外した。すると、分析対象者は、計103名（男性12名、女性91名）となった。

次に、自己効力得点に基づき、被験者を分類する。被験者103名の自己効力得点の平均 $M=67.6$ （ $SD=12.8$ ）となった。より鋭敏な結果を得るために、そこから平均 $\pm 0.5SD$ の範囲のもの、すなわち中間値付近に位置する者を分析対象からさらに除外した。よっ

て、自己効力得点が74点以上の被験者をH群、61点以下の被験者をL群として、それぞれ被験者を分類した。その結果、H群（ $M=82.9$ ， $SD=6.18$ ）が28名、L群（ $M=53.0$ ， $SD=7.85$ ）が32名となり、最終的な分析対象者は計60名となった。

(1)受容得点との関連について

テキストの読み取り中に、その各主張部分に関する受容度を評定した課題から算出された受容得点は、H群が平均 $M=8.25$ （ $SD=1.51$ ）、L群が $M=6.50$ （ $SD=2.70$ ）となった。検定の結果、有意差が得られた（ $t=3.15$ ， $df=50$ ， $p<.005$ ）。よって、自己効力得点が高い被験者においては、それが低い被験者より、受容得点が高くなるだろうという作業仮説は、支持された。

(2)テストAについて

テストAは、前記の通り、統語論的レベルの読解の達成度を測定するために設定された、7命題の正誤判断を問う課題であった。得られた回答を正答に照合して得点化したところ、H群の平均 $M=4.89$ （ $SD=1.07$ ）、L群の平均 $M=4.91$ （ $SD=1.30$ ）となった。

検定の結果、有意差はみられず（ $t=-0.04$ ， $df=58$ ， $n.s.$ ）、いずれの群も7割程度の比較的高い正答率が示された。よって、統語論的水準の読解においては自己効力感の違いによる群差は認められないといえよう。

(3)テストBについて

テストBは、前記の通り、意味論的レベルの読解の達成度を測定するために設定された課題であった。分析にあたり、得点を算出して全体の平均を求めたところ、 $M=2.16$ （ $SD=1.91$ ）となったことから、3点以上のものを「合」とし、2点以下のものを「否」とした。

その結果をTABLE 1 に示す。

TABLE 1 テストBの結果（人数）

	合	否	計
H	15	13	28
L	10	22	32

H群では5割程度の、一方、L群では3割程度の正答率となった。検定の結果、頻度分布の偏りは有意ではなく（ $\chi^2=3.06$ ， $df=1$ ， $n.s.$ ）、よって、意味論的水準の読解においても、自己効力感の違いによる群差はなかったといえよう。

(4)テストCについて

テストCは、前記の通り、実用論的レベルの読解の達成度を測定するために設定された課題であった。

回答の正誤分類にあたっては、テキストで述べられている主張（「達成できる目標を立て、その挑戦を楽しんで実際に達成していけば、モチベーションは維持される」）をその回答に含めているものが正答と判断され、それ以外の回答は誤答と判断された。その結果をTABLE 2に示す。また、正答と判断された回答と誤答と判断された回答のそれぞれの要約を例として示したものはTABLE 3の通りである。

TABLE 2 テストCの結果（人数）

	正答	誤答	計
H s	3	25	28
L s	6	26	32

TABLE 3 テストCの正答・誤答例

【正答例】

高い目標を立てるよりも、いろんな目標に挑戦して、達成するのを繰り返していくことが、幸福感やモチベーションを高めるためにはいいんだよ。

【誤答例】

目標は高ければ高いほど、人間はそれに向けてもっともっとがんばろうとする。だから、モチベーションも高まるんだ。

H群、L群いずれも低い正答率となり、検定の結果、頻度分布の偏りは有意ではなかった（ $p=0.48$ ；フィッシャーの直接確率法による）。よって、実用論的水準の読解においても、自己効力感の違いによる群差はなかったといえよう。

以上から、いずれの課題においても群差はみられないという結果となった。したがって、自己効力得点が高い被験者においては、テストAからテストCの課題に進むにしたいが、それが低い被験者より、より多くの正答が見られるだろう、という作業仮説も支持されない結果になった。

2. テスト間の関係について

工藤^{1), 5)}によれば、読解の3水準間には一定の論理的関係が想定されている。すなわち、統語論的レベルの達成が意味論的レベル達成の必要条件であり、意味論的レベルの達成が実用論的レベル達成の必要条件であるという想定である。本研究においても、テストAからテストCまでの各課題は、読解の3水準の達成を測定するために設定されたものである。よって、各課題が測定尺度としての妥当性を有するならば、各課題の回答分布の関係は、読解の3水準間の論理的関係と類似したものになるはずである。そこで、各課題の回答分布を、TABLE 4に示し、その妥当性を確認することにする。なお、テストAに関しては、全体の平均 $M=4.84$ （ $SD=1.27$ ）であることから、5点以上の者を「高」、4点以下の者を「低」として、その回答を、

関係が見てとりやすいように「高」・「低」の2カテゴリーに分類した。

論理的関係との完全な一致を示す数字には、それぞれ下線を付した。これにより、50名（分析対象者計60名の83%）が、想定される論理的関係と完全に一致した回答パターンを示していることが確認できる。したがって、テストの回答分布にみられる関係は、読解水準の論理的関係とほぼ類似していたといえるだろう。

TABLE 4 各テスト間の関係（人数）

テストC		正答		誤答	
テストB		合	否	合	否
テストA					
H	高	<u>1</u>	2	<u>10</u>	<u>5</u>
	低	0	0	4	<u>6</u>
L	高	<u>3</u>	2	<u>6</u>	<u>12</u>
	低	0	1	1	7

V. 討 論

本研究の目的は、書き手の主張が主として記されたテキストの読み取りにおいて、読み手の特性の差異が、その読解水準に及ぼす影響を、先行研究とは異なるトピックを用いて検討することであった。

それにあたり、読み手の特性が、テキストの内容を支持する方向にある場合、その読み手はより深い読解水準に到達できるだろう、という仮説が立てられた。

その仮説を検討するにあたって、自己効力得点が高い被験者においては、テストAからテストCの課題に進むにしたいが、それが低い被験者より、より多くの正答が見られるだろう、という作業仮説が立てられた。

結果として、この作業仮説は支持されず、よって、読み手の特性の一つといえる自己効力感と読解水準との関連性は確認されなかったため、仮説も支持されない結果となった。

ただ、大関^{3), 4)}では、伊藤⁹⁾による性差観スケール（SGC）から算出された性差得点に基づく分析では群差がみられたという結果が得られている。つまり、性差得点が高い被験者、すなわち本研究における文章内容と一致する信念を保持する被験者では、本研究同様のテストCにおいて、それが低い被験者より、より多くの正答が確認されていたのである。

さらに今回、先行研究の結果と異にするところは、自己効力得点が高い被験者においては、それが低い被験者より、受容得点が高くなるだろう、という副次的に検討された作業仮説が支持されたことである。これはつまり、読み手の考え方が文章内容と一致する方向にある場合、その分だけ、文章内容もより受容できる

のではないかという、一見当たり前のような予想に依拠するのであるが、大関^{10), 11)}の先行研究では、ここに関連性が確認されたことはなかったのである。

以上をまとめると、ジェンダーを中心トピックとして行った先行研究では、読み手の考え方が文章内容と一致する方向にあっても、それは受容程度には表れず、しかし、読解水準では差異が生じた、一方、モチベーションを中心トピックとして行った本研究では、読み手の考え方が文章内容と一致する方向にあった場合、それが受容程度に反映はしていたが、しかし、内容を受容していた割には、読解水準に差は生じなかった、となる。

すると、受容程度は読解水準とは関連性を有しないという判断はできそうである。表層的な部分で読み手は文章内容を受容したと感じても、読解に関しては、深い処理は行われていないのかもしれない。逆に、さほど内容を受容できていなくても、読解における深い処理が行われている可能性も考えられる。

しかし、取り上げる読み手の特性や測定尺度、テキストのトピックを変えたとはいえ、同様の方法で行ったにも関わらず、実験の結果が異なる点、再現性が否定されていることになる。

実際ここには、統制しきれていない変数の存在や、実験者の想定した読み手の概念体系を測定しきれていないのではないか等、懸念箇所が散見される。本研究の仮説を検証するには、トピックはもちろん、その読み取りに影響を及ぼすであろう読み手の特性を見極め、それを適切に測定できる尺度を精選せねばならないことを強く感じる。

さて、大関^{3), 4)}に続き本研究においても、設置された課題(テストA～C)間の尺度としての妥当性を検討した結果、8割強の者が想定される論理的関係と一致した回答パターンを示していることが確認された。これは、工藤⁸⁾の論説を強化するものであり、また、本研究で作成した課題の妥当性を示す結果であろう。

引用文献

- 1) 工藤与志文(1993). 科学読み物の読解に及ぼす誤った知識の影響 読書科学, 37, 68-76.
- 2) 舩田弘子(1997). 社会的事象を扱った文章の読解に及ぼす学習者の知識・意見の影響 読書科学, 41, 81-90.
- 3) 大関嘉成(2009). 読み手の価値判断基準となる信念と読解水準との関係 東北大学大学院教育学研究科研究年報, 第57集第2号, 133-149.
- 4) 大関嘉成(2010). 読み手の価値判断基準となる信念と読解水準との関係(Ⅱ)―測定尺度を改善して― 羽陽学園短期大学紀要第8巻第4号, 110-128.
- 5) 工藤与志文(1997). 文章読解における「信念依存型誤読」の生起に及ぼすルール教示の効果―科学領域に関する説明文を用いて― 教育心理学研究, 45, 41-50.
- 6) 成田健一・下仲順子・中里克治・河合千恵子・佐藤眞一・長田由紀子(1995). 特性的自己効力感尺度の検討―生涯発達の利用の可能性を探る― 教育心理学研究, 43, 306-314.
- 7) Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84, 191-215.
- 8) 工藤与志文(2008). 「誤前提課題」を評価課題として用いた教授学習実験の概観と展望 教授学習心理学研究, 4, 40-49.
- 9) 伊藤裕子(1997). 高校生における性差観の形成環境と性役割選択―性差観スケール(SGC)作成の試み― 教育心理学研究, 45, 396-404.
- 10) 大関嘉成(2005). 文章読解における読み手の信念が心的表象形成に与える影響(未発表)
- 11) 大関嘉成(2006). 文章読解における読み手のジェンダー観がその読後態度に与える影響(未発表)

Appendix: テキスト

○目標設定し挑戦を楽しむ

皆さんこれまで何度となく「夢や目標を持ちなさい」ということは聞かされてきたことと思います。そしてもちろん、それはとっても良いことなだろうということも想像できるはずです。しかし、その夢や目標を達成できなかったことも多いのではないのでしょうか。なぜでしょうか？それは本当に心から望んだ夢や目標ではなかったからです。夢や目標は本当に心から望むものでなければ、持ったところでまず達成できません。夢や目標というからには、自ら努力をしていかなければ達成できないレベルのものを設定しているはずにも関わらず、努力を継続するモチベーションが保てないからです。しかも、これを繰り返すと「自分は目標を決めても達成できないダメな人間だ」というレッテルを自らに貼ってしまう危険性があります。

○本当に望んでいない夢や目標は設定しない良い？

では、夢や目標はしっかりと心から望むものを設定しなくてはダメで、軽い気持ちで設定すべきではないのでしょうか？軽い気持ちで設定すると負けグセがついてしまう負の作用を及ぼしかねないのは事実

です。どうせ達成できないなら、目標を達成できなかった敗北感を味わうよりは、そもそも目標を立てないほうが良いかもしれません。

○挑戦を楽しむために目標を設定する

しかし、夢という大きなものはじっくり見つけてとしても、やはり目標を立てないと自分がどこを目指すのかわからなくなってしまいます。目標がなく、やみくもに頑張っても効率が悪い上にやはりモチベーションは上がらないでしょう。望んでいない目標でも、無いよりはあったほうが良さそうです。では心から望んでいる目標が持てなかったらどうすれば良いのでしょうか？この場合は、“達成したときの爽快感を得る”ために目標を設定し、そのために努力するという風に考えるとモチベーションが上がりやすくなります。「自分に対する課題への挑戦を楽しむ」といったイメージです。例えば、こんなことを想像してみるとわかりやすいかもしれません。

- ・陸上の選手というわけでもないが、体育の授業の100m走で前回負けたA君に勝つ。
- ・自宅から駅に行くまでの道のりで、一回も信号に引っかからないように行く方法を見つける。
- ・やっていて全く面白くないゲームだが、なんとか我慢してクリアする。

これらは、一見意味が無く本人にとってもメリットはあまり無いかもしれないが、やっている当人は、

「与えられた課題を達成するために」精一杯頑張っているはず。これと同じように、意味のある目標を見つけるのではなく、目標を達成することに意味を見出すわけです。これができればモチベーションは上がるとともに、何事に対しても結果を出していく体質に生まれ変わるはずです。

○ワクワク感と共に分泌されるドーパミン

幸福感の元といわれる脳内物質のドーパミンは、ワクワク感とともに分泌されます。何かを始めるときのワクワク感や、達成した快感などで多く分泌されるようです。達成の後はドーパミンの分泌量は減っていきませんが、次のチャレンジをすることでまたドーパミンが分泌されます。達成したときの「やったぞ!」という快感が次の「頑張るぞ!」にもつながりますから、チャレンジと達成を繰り返すことが、常にドーパミンが出ている状態を保っていくことにもなります。常にドーパミンが出ているということは、幸福感と高いモチベーションを共に維持している状態ということです。このチャレンジと達成というサイクルをうまく回すように努力してみましょう。

TABLE 5 アンダーライン箇所

No.	テキスト部分
1	皆さんこれまでに何度となく「夢や目標を持ちなさい」ということは聞かされてきたことと思います。そしてもちろん、それはとっても良いことなんだろうということも想像できるはずです。
2	やはり目標を立てないと自分がどこを目指すのかわからなくなってしまいます。
3	望んでいない目標でも、無いよりはあったほうが良さそうです。
4	目標を達成することに意味を見出すわけです。これができればモチベーションは上がるとともに、何事に対しても結果を出していく体質に生まれ変わるはずです。
5	常にドーパミンが出ているということは、幸福感と高いモチベーションを共に維持している状態ということです。このチャレンジと達成というサイクルをうまく回すように努力してみましょう。

TABLE 6 読解水準を測定する3課題

①テストA	正答
1 努力を継続するモチベーションを保てないと、夢や目標の達成は難しい。	【 正 】
2 目標は無理に立てなくてもよいが、やみくもにがんばることが大切である。	【 誤 】
3 高い目標を設定することが、モチベーションをあげるのには効率的である。	【 誤 】
4 目標を達成できなかったときの敗北感を味わうことも大切である。	【 誤 】
5 目標を達成することに意味を見出せるようになれば、何事にも結果を出せる体質に生まれ変わるはずである。	【 正 】
6 チャレンジと達成を繰り返すと、ドーパミンの分泌量は減っていく。	【 誤 】
7 ドーパミンは幸福感と高いモチベーションの元である。	【 正 】
②テストB	
読み物の内容を踏まえ、“達成したときの爽快感を得る”・「自分に対する課題への挑戦を楽しむ」ために設定されたであろう目標として適切なものを以下からすべて選び、その番号に○つけてください。	
①明日の朝はいつもより1時間早く起きて、本を読む。	
②できるだけ毎日体重を量り、記録することにする。	
③今夜はテレビを見ないで過ごすことにする。	
④来年中に自分の会社をもち、社長になる。	
⑤10年以内に国会議員になる。	
⑥オリンピックでメダルを獲得する。	
⑦ノーベル賞を受賞する。	
⑧1日1つゴミをひろう。	
⑨1週間で最低2日は、寝る前に腹筋を20回する。	
⑩次の授業は寝ない。	
【実験者が正答として設定したものは、①・②・③・⑧・⑨・⑩】	
③テストC	
読み物を読んだある中学生に「読み物では、高い目標を設定して努力していくと、モチベーションがあがりやすくなると書かれていましたが、それはどうしてなのですか？」と尋ねられたら、あなたはどうか答えてあげますか。あなたが知っていることを全部使って、できるだけ詳しく教えてあげるつもりでその答えを書いて下さい。	

SUMMARY

Yoshimasa OZEKI :

Relation of Self-Efficacy with a Reading Comprehension Level

The aim of this study was to examine whether a reading comprehension level was influenced by a difference of readers' self-efficacy on reading text contained contents about motivation. Three comprehensive levels (a syntactic level, a semantic level, a pragmatic level) were set up. Subjects were junior college students (male; 13, female; 100). As a result, self-efficacy did not have connection with the reading comprehension level. But it was suggested that receptivity toward the text contents reflects Self-efficacy.

(Uyo Gakuen College)